



Acupresión Mat



La opción de sentirse mejor



¿Por qué usar Acupresión Mat?

RELAJACION - Usa tu Acupresión para relajar el cuerpo y la mente.

Nadie sabe con certeza cuanto tiempo se ha utilizado para curar y para aumentar la conciencia en los seres humanos, pero estiman que al menos un par de miles de años, los fakires de la India descubrieron los efectos relajantes de acostarse sobre una cama de clavos.

Los yogis de la India usaban la cama para liberarse de la tensión (sufrimiento) y para llegar a una profunda paz interior. En muchas culturas en todo el mundo se han utilizado los tratamientos con agujas o la cama de clavos, de la acupuntura en China hasta la costumbre del pueblo Sami de acostarse sobre las ramas de enebro.



LIBERACION DEL ESTRES - Una persona muy estresada suele estar tensa y rígida. Los efectos de la tensión muscular en los hombros y el cuello pueden ser jaqueques, insomnio, dolor de cuello, bruxismo, dolor de espalda...

Para liberarnos del estrés de la vida cotidiana, se recomienda hacer deporte. El cuerpo se calienta, la circulación sanguínea aumenta, se liberan las endorfinas junto con otras hormonas, los músculos se llenan de oxígeno... Usar un Acupresión Mat da los mismos efectos - la presión a los nudos de nervios y los músculos estimula la producción de las endorfinas y la circulación sanguínea aumenta.

Después de usar el Acupresión Mat un rato (40 seg - 1,5 min) sientes la sensación de calor y la molestia de los clavitos desaparece. Se recomienda respirar profundo para que los músculos pueden recibir más oxígeno.



INSOMNIO - El efecto de una sesión dura unos 15 - 20 minutos, luego de eso la circulación y los niveles de las hormonas lento vuelven a lo normal, los musculos están sueltos y el cuerpo está completamente relajado. La sesión ideal es de entre 25 - 40 minutos antes de dormir.

Muchas veces la gente se queda dormida en el mat, lo que no tiene ningún efecto negativo. Cuando despiertas una o dos horas más tarde, estás descansad@. Retire el mat y siga durmiendo :)





BRUXISMO - Otro efecto de la tensión muscular en el cuello que produce el estrés. Aunque parece no tener importancia, el bruxismo produce alternaciones a nivel mandibular, dolor y desgaste de la placa dentaria, que luego termina en caries. Entre otros malestares, el bruxismo produce contracturas, pérdida de la estética facial, sensibilidad y fracturas de los dientes y la disfunción articular.

Los tratamientos tradicionales como placas y moldes en la boca, sirven para proteger los dientes. El tratamiento con Acupresión Mat relaja los músculos del cuello y así reduce y gradualmente elimina total la causa del bruxismo.



CIRCULACION SANGUINEA - La sangre transporta a los tejidos de todo el cuerpo, el oxígeno y el alimento necesarios para garantizar la supervivencia y el crecimiento celular. Por medio del sistema circulatorio se produce un enlace directo o indirecto entre las células y los órganos homeostáticos principales con los pulmones para satisfacer sus necesidades de oxígeno o para eliminar el bióxido de carbono.

La falta de ejercicios en nuestras actividades cotidianas, los hábitos alimenticios y un estilo de vida poco saludable, son las principales causas de los problemas del aparato circulatorio. Con frecuencia nos quejamos de las piernas cansadas y de los brazos pesados, acompañados de una sensación de hormigueo general..

Acupresión Mat es de ninguna manera un sustituto de hacer deporte, pero para los que por la falta de tiempo u otras razones permanecen inactivos y sin movilidad física durante largo tiempo, recomendamos usar mat para activar los músculos y la circulación de sangre.



Para los que si hacen deporte, el mat es una herramienta excelente antes (una sesión corta de 3 - 5 minutos para calentar los musculos) y después de un duro entrenamiento, cuando su cuerpo ha creado tanta adrenalina y las endorfinas, que es difícil dormir por la noche. Acuestate en tu Acupresión Mat, y después de unas cuantas respiraciones profundas, duerme como un bebé.





EFFECTO ANALGESICO - La primera vez que se recuesta en el mat, la mayoría de la gente siente alguna molestia cuando su cuerpo registra el impacto de los puntos. La sensación de malestar señala al cerebro que libere endorfinas y una variedad de otras hormonas calmantes para calmar el dolor, lo que ocurre con sorprendente rapidez. La publicación de los resultados de endorfinas en una sensación de calma extendiéndose por todo el cuerpo.

También aumenta la circulación de la linfa, que tiene un efecto desintoxicante, estimulante y curativo. La liberación de endorfinas desencadena un mecanismo de auto-curación del cuerpo y bloquea el dolor. El resultado es una sensación de profunda relajación, felicidad y bienestar, así que es ideal para cualquier persona con problemas emocionales, depresión, ansiedad...

Dicen que las endorfinas tienen un efecto similar sobre el dolor como la morfina! ¿Qué prefieres para el dolor crónico - usar el mat o la morfina?



Otros beneficios de las endorfinas en el systema sanguíneo:

- disminuye la presión arterial - lo que mejora la circulación
- ayuda a botar ácido del cuerpo, que es fantástico para cualquier persona con problemas en las articulaciones o problemas intestinales
- mejora la inmunidad

Para tu información, la liberación de endorfinas también ocurre con: chocolate (oscuro es mejor), ají, masajes, la meditación y la risa.



¿Como usar tu mat?

Estira tu Acupresión Mat en la cama o el piso según tu preferencia. Usa una almohada cervical o una toalla enrollada debajo de la alfombra, en el cuello.

Acuestate lento hasta que la espalda está reposando cómodo en el mat. Relájate y respira profundo. Si eres muy sensible al dolor, puedes al principio, hasta que te acostumbres, poner una tela delgada entre la piel y el mat (lo ideal es no tener nada entremedio para poder recibirá el efecto máximo de tratamiento).

Una sesión dura idealmente entre 20-40 minutos. No es peligroso estar más tiempo en el mat si te quedas dormid@. Usa el mat cuando tienes tiempo y el deseo, de preferencia todos los días, para el efecto óptimo.

Al igual que con todo la regularidad es necesaria para dar los mejores resultados. Con tiempo, el estrés y la tensión profunda desaparecerá, y quedarás permanentemente más relajad@.



Si no lo usas directo antes de dormir, después de la sesión se recomienda una actividad tranquila para no interferir a la energía liberada.

Si lo usas por un tiempo más corto (5 minutos) Acupresión Mat te da nueva energía y puede ser una rápida recuperación en las pausas de trabajo para ser más eficiente, con más energía y menos estrés.





Hay que tener cuidado al momento de recostarse, de no apoyar los codos ni las manos sobre el mat, ya que con el peso de todo el cuerpo una superficie chica recibe demasiada presión y sentirás una sensación de dolor.

Limpieza

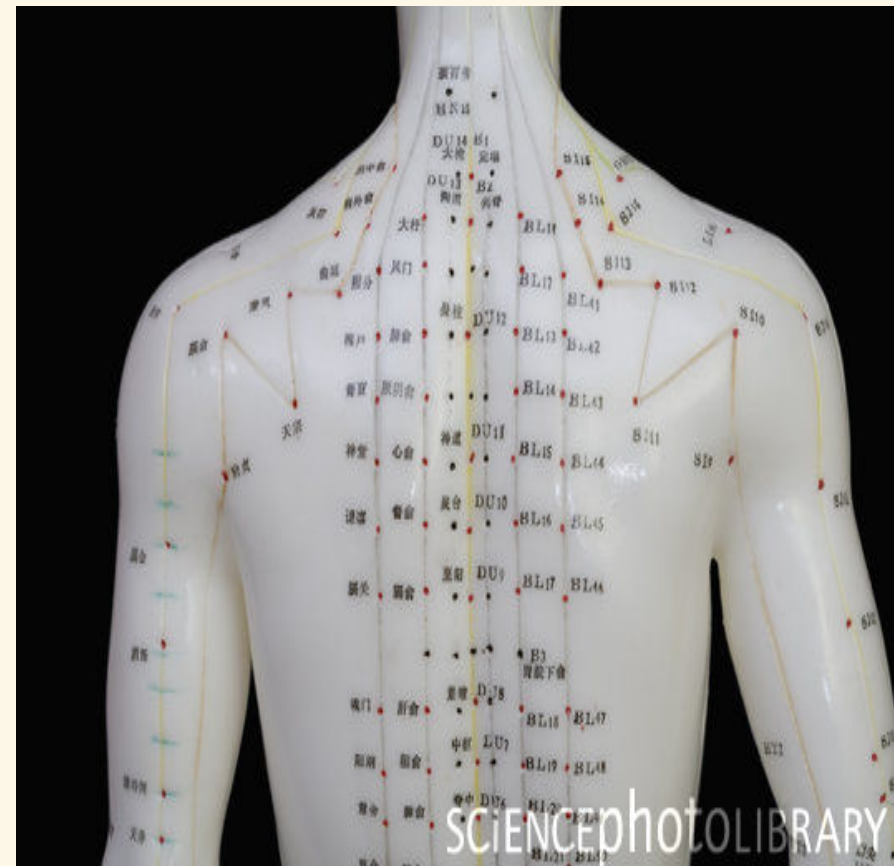
Tu mat puedes lavar a mano, con agua tibia con un poco de detergente. Luego cuelgalo a escurrir y secarse. Evita la lavadora y secadora ya que pueden dañar el mat.



Usos específicos

El mat se puede utilizar en prácticamente todo el cuerpo. De la columna vertebral salen nervios a todas las partes del cuerpo y al hacer el tratamiento en la espalda le da efecto en todo el cuerpo.

Sin embargo, aquí están las descripciones de las áreas específicas:





Cuello:

Coloca una toalla enrollada o una almohada cervical debajo de la alfombra para que se amolda a tu cuello. El mat debe llegar hasta la mitad de la nuca.

Esta postura reduce la tensión en los hombros, el Trapetzius y el cuello.

Ayuda con los dolores de cabeza, insomnia y el estrés.



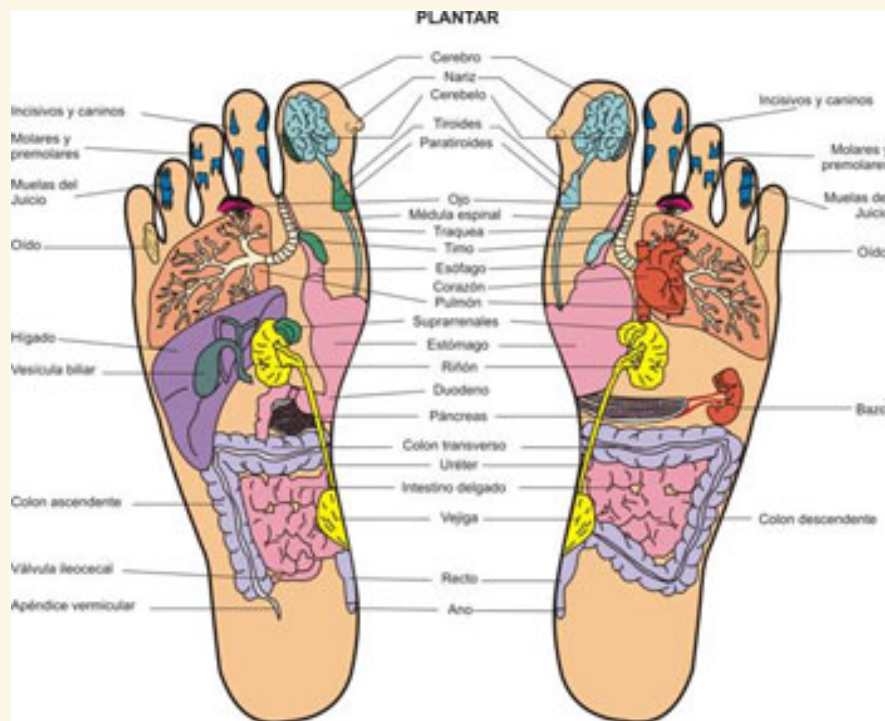


4

Pies:

Los puntos reflejos en nuestros pies están conectados con varios órganos y afectan el cuerpo entero.

También en las **manos** tenemos zonas reflejas.





Mandíbula:

Reducir el estrés y la tensión en la mandíbula, y para contrarrestar el rechinar de dientes. Da un nuevo lustre a la cara entera.

Se puede utilizar con una tela muy fina entre el mat y la piel debido a la piel del rostro es más sensible.

Se recomienda usar Acupresión Mat Light.





Abdomen:

Usar el mat en el abdomen es una sensación muy intensiva.

Debes tener el hábito de usar el mat en otras parte del cuerpo.

Mejora el metabolismo y el intestino irritable





Muslos y gluteos:

Al aumentar la circulación sanguínea y la microcirculación en estas zonas, Acupresión Mat ofrece un tratamiento a medio-largo plazo contra celulitis y se recomienda combinar con alimentación sana, ejercicio físico y la vida al aire libre.





Gracias por interesarte por Acupresión Mat - la
opción natural para mejorar la calidad de vida

Esperamos que te sirva para relajar tu cuerpo y
la mente

Si tienes alguna duda por favor contáctanos:
contacto@acupresionmat.com